MENU

●印刷の濃淡により、実物と多少色が異なります。
●ほとんどの写真は、調理後別の器に盛りつけたものです。
●計量は1カップ=200mL（米は1カップ=180mL）、大さじ1=15mL、小さじ1=5mLです。（1mL=1cc）
●卵の大きさにより、焼き色、ふくらみなど仕上がりが多少異なります。
●料理の仕上がりは、電源電圧・室温・食品の分量・初期温度などで変化します。

お菓子・パン・ピザ

記載メニュー以外の 調理時間のめやす

作り方は記載していません。下記を参考にお手持ちの料理ブックで作ってください。

●ロールケーキ
分量：１枚
付属品：角皿(オーブンシートをしく)、**棚下段**
キー名：**オーブン**「**180℃**」
加熱時間：**約22～24分**
＊約16分焼いたところで、角皿の手前と奥側を入れかえ、さらに約６～８分焼く。

おかず・ごはん

基本の
スポンジケーキ

材料（直径18cmのケーキ型1コ分）　8等分の1切 約265kcal　1mL＝1cc

スポンジケーキ
- 薄力粉……90g
- 砂糖……90g
- 卵……M玉3コ
- バター……15g
- 牛乳……小さじ2
- バニラエッセンス……少々

シロップ
- 砂糖……小さじ2
- 水……大さじ1強
- ブランデー……小さじ2

仕上げ用フルーツ
- いちご、キウィなど
- お好みのもの……適量

ホイップクリーム
- 生クリーム……200mL
- 砂糖……20g
- バニラエッセンス・ラム酒……各少々

キ ー 名 **オーブン**「160℃」（予熱なし）
加熱時間 **約40～45分**
付属品

作り方：（共立て法）

1 型にサラダ油をぬり、型に合わせて硫酸紙（ケーキ用型紙）をしく。

2 ボウルに卵を入れて、ハンドミキサーでほぐす。

3 **2**に砂糖を入れ、ハンドミキサーで文字が書けるくらいまでしっかり泡立てる。
最後の1～2分は弱を使い、大きい泡を消す。

4 **3**にバニラエッセンスを入れ、薄力粉を少しずつふるいながら入れ、生地を底から持ち上げるようにサックリと粉が消えるまで混ぜる。（生地がリボン状に落ちるまで混ぜる。）

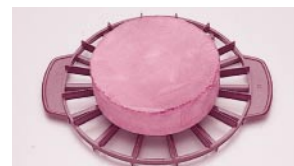
5 耐熱容器にバター、牛乳を入れてラップをする。
丸皿にのせて **レンジ**「600W」で**約30～40秒**加熱してとかす。

6 **4**に**5**を入れ、手早く混ぜる。

7 **6**を型に流し、表面をならす。
型をトントンたたいて大きい泡を抜く。

8 丸皿の中央にのせて **オーブン**「160℃」で**約40～45分**焼く。
竹串をさして何もついてこなければ焼き上がり。

☆焼き足りないときは、**オーブン**「160℃」で様子を見ながらさらに焼く。

9 焼き上がったら焼き縮みを防ぐため、型ごと高さ約30cmから1度落として空気を抜く。
底を上にして網にのせ、紙をはずして冷ます。

10 シロップは砂糖と水を合わせて **レンジ**「600W」で**約30秒**加熱する。
あら熱がとれたらブランデーを入れる。

11 スポンジケーキを横半分に切り、切り口にシロップをぬる。
ホイップクリームと薄切りにしたフルーツをはさむ。
表面全体にホイップクリームをぬり、残りのホイップクリームとフルーツで飾る。

ケーキ作りのコツとポイント

●使う型は
金属製の丸型を使う。

●ボウルや泡立て器は
水分や油分のついていない物を使う。
ついたまま使うと泡立ちが悪くなる。

●卵は
室温にもどしておく。冷蔵庫から出してすぐに使うより、泡立てやすくなる。

●薄力粉は
よくふるった薄力粉を使い、サックリと底からすくい上げるように混ぜる。
混ぜすぎたり、練ってしまうとふくらみが悪く、固い仕上がりになる。

材料＼直径	18cm	21cm
卵	M玉3コ	M玉4コ
砂糖	90g	120g
薄力粉	90g	120g
牛乳	小さじ2	大さじ1
バター	15g	20g

状　態	断　面	原　因
良好 きめが細かくて均一ふっくら焼き上がっていて弾力性がある		
ふくらみが悪いきめがつまっている		●卵の泡立て不足 ●粉の混ぜすぎ ●練ってしまった ●生地を長時間放置してしまった ●とかしたバターと牛乳を入れたとき混ぜすぎてしまった
ダマが残ったきめが粗い		●粉をふるわなかった ●粉合わせ不足 ●加熱前に空気を抜かなかった ●冷める前にケーキを切った
中央が沈む		●卵の泡立てすぎ ●粉をふるわなかった ●粉合わせ不足 ●加熱前と加熱後に空気を抜かなかった

ホイップクリームの作り方

1 ボウルに、冷やした生クリーム、砂糖を入れ、氷水でボウルごと冷やしながら泡立てる。

2 とろりとしたらバニラエッセンスとラム酒を入れ、角が立つまで泡立てる。

自動・ハイブリッド加熱　ふんわりケーキ

材料（直径15～16cmのケーキ型1コ分）　8等分の1切 約85kcal　1mL=1cc

スポンジ
- 薄力粉 ……… 60g ｝合わせてふるう
- ベーキングパウダー … 小さじ½ ｝合わせてふるう
- 砂糖 ……… 60g
- 卵 ……… M玉2コ
- バター ……… 8g
- 牛乳 ……… 大さじ1
- バニラエッセンス ……… 少々

キー名　**ハイブリッドメニュー「1.ふんわりケーキ」**
加熱時間　**約20分**
付属品

※手動では調理できません。

作り方

1 スポンジケーキ（P46）の**1**～**7**と同様にして、ケーキ生地を作り、型に流す。

2 丸皿の中央にのせて**ハイブリッドメニュー「1.ふんわりケーキ」**で焼く。

☆生地の底面、側面にはあまり焼き色がつきません。
　また、表面が平らに焼き上がらないことがあります。
　（平らにカットしてから、デコレーションしてください。）

ベイクドチーズケーキ

材料（直径18cmのケーキ型1コ分） 8等分の1切 約215kcal	
ビスケット地	
ビスケット	50g
バター	40g
フィリング	
クリームチーズ	200g
卵	M玉2コ
砂糖	50g
A コーンスターチ	20g
A レモンの皮（すりおろす）	少々
A レモン汁	大さじ1
A 生クリーム	大さじ4

キー名 **オーブン**「170℃」（予熱なし）
加熱時間 **約35～40分**
付属品

準　備

1. バターは耐熱容器に入れてラップをし、丸皿にのせて **レンジ**「600W」で**約20～30秒**加熱する。
2. 卵は卵黄と卵白に分けておく。

作り方

1. ビスケットはポリ袋に入れ、めん棒などでたたいて細かく砕き、とかしたバターに混ぜる。
2. **1**を型の底にはりつけ、冷蔵庫で冷やす。
3. クリームチーズは耐熱容器に入れ **レンジ**「600W」で**約30秒**加熱して泡立て器で混ぜる。卵黄とAを入れて混ぜ合わせる。
4. 卵白はハンドミキサーで角が立つまで泡立て、砂糖を入れてさらに泡立てる。**3**に入れてゴムべらでサックリと混ぜる。
5. **2**の型に**4**を流して、表面をならす。丸皿の中央にのせる。**オーブン**「170℃」で**約35～40分**焼く。
6. 焼き上がったらケーキのあら熱をとり、そのまま冷蔵庫に入れて冷やす。
7. 型の周囲をトントンたたき、型からはなして取出す。

☆ビスケットは甘味の少ない物を使います。

自動・ヒーター加熱 型抜きクッキー

材料（20コ分）　1コ約50kcal

バター（柔らかくしておく）…45g
砂糖 ……40g
卵 ……M玉½コ
バニラエッセンス ……少々
A｛薄力粉 ……120g、ベーキングパウダー …小さじ½｝合わせてふるう

キ ー 名 **オートメニュー「6.クッキー」**
加熱時間 **約23分**
付属品

手動で加熱する場合 オーブン「170℃」（予熱なし） **約20〜23分**

作り方

1 ボウルにバターと砂糖を入れて、白っぽくなるまで練り、卵、バニラエッセンスを入れてよく混ぜる。

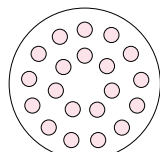
2 **1**にAを入れてサックリと混ぜる。
ラップに包み、冷蔵庫で約30分ねかせる。

3 ラップとラップの間に生地をはさみ、めん棒で約5mmの厚さに伸ばす。お好みの型で抜く。

4 丸皿に合わせて切ったオーブンシートまたはアルミホイルをしき、**3**を並べる。

5 **オートメニュー「6.クッキー」**で焼く。

（外周 13コ　内周 7コ）

自動・ヒーター加熱 チョコチップクッキー

材料（20コ分）　1コ約65kcal

バター（柔らかくしておく）…50g
砂糖 ……40g
卵黄 ……M玉1コ分
バニラエッセンス ……少々
チョコチップ ……50g
アーモンド（ダイス）……大さじ2
A｛薄力粉 ……100g、ベーキングパウダー …小さじ½｝合わせてふるう

キ ー 名 **オートメニュー「6.クッキー」**
加熱時間 **約23分**
付属品

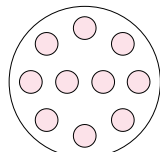
手動で加熱する場合 オーブン「170℃」（予熱なし） **約20〜23分**

※上記分量は2回分です。

作り方

1 ボウルにバターと砂糖を入れて、白っぽくなるまで練り、卵、バニラエッセンスを入れてよく混ぜる。

2 **1**にチョコチップとAを入れてサックリと混ぜ、20コに丸める。

3 丸皿に合わせて切ったオーブンシートまたはアルミホイルをしく。
2を並べてフォークの背で約6mmの厚さにし、アーモンドを飾る。

4 **オートメニュー「6.クッキー」**で焼く。

（外周 8コ　内周 2コ）

クッキー作りのコツとポイント

- **生地の大きさや厚さをそろえる**
  生地の大きさや厚さが違うと、焼き上がりが均一にならない。
- **生地がベタベタしてきたときは**
  そのつど冷蔵庫で冷やしながら作る。
- **加熱後はすぐに食品を取出す**
  しばらく庫内に放置しておくと、加熱しすぎる場合がある。

日持ちのするケーキ
パウンドケーキ

材料（直径18cm×8cmのパウンド型1本分）　18等分の1切　約95kcal

バター（柔らかくしておく）………100g	A 薄力粉 ……／ベーキングパウダー …（合わせてふるう）……100g／…小さじ1
砂糖 ………………………………80g	バニラエッセンス………………少々
とき卵 ……………………M玉2コ分	
ラム酒づけフルーツ（細かくきざむ）（レーズン・チェリー・アンジェリカなど）…60g	

キー名 **オーブン**「160℃」（予熱なし）
加熱時間 **約45〜50分**
付属品

準　備

金属製のパウンド型にサラダ油を薄くぬり、型に合わせて硫酸紙（ケーキ用型紙）をしく。

作り方

1. ボウルにバターと砂糖を入れ、白っぽくなるまで練る。
2. **1**にとき卵を少しずつ入れながらよく混ぜる。
3. **2**にラム酒づけフルーツとバニラエッセンスを入れて混ぜる。
4. **3**にAを入れてサックリと混ぜ、型に入れて丸皿の中央にのせる。
5. **オーブン**「160℃」で**約45〜50分**焼く。

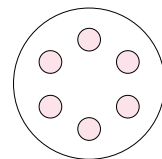
カップケーキ

材料（6コ分）　1コ約160kcal

バター（柔らかくしておく）………40g	A 薄力粉 ……／ベーキングパウダー …（合わせてふるう）………40g／‥小さじ$2/3$
砂糖 ………………………………40g	アーモンドスライス …………15g
とき卵 ……………………M玉1コ分	カップケーキの型（市販のアルミケース）…6コ
バニラエッセンス………………少々	
むきくるみ（きざむ）…………30g	

キー名 **オーブン**「190℃」（予熱なし）
加熱時間 **約17〜20分**
付属品

作り方

1. ボウルにバターと砂糖を入れて白っぽくなるまで練る。
2. とき卵を少しずつ入れながらよく混ぜ、バニラエッセンス、くるみを入れて軽く混ぜる。
3. Aを入れてサックリと混ぜ、カップケーキの型に分け入れてアーモンドスライスをふる。
4. 丸皿に並べて**オーブン**「190℃」で**約17〜20分**焼く。

基本の ロールパン

材料（6コ分） 1コ約135kcal 1mL＝1cc

強力粉	150g	卵½コ（割りほぐす）＋牛乳（40℃）	100mL
ドライイースト（予備発酵のいらないもの）	小さじ1	バター（柔らかくしておく）	20g
砂糖	20g	サラダ油（ボウルにぬるもの）	少々
塩	小さじ½	とき卵	½コ分

キー名 **オーブン**「190℃」（予熱なし）
加熱時間 **約18〜20分**

付属品

パン作りのコツとポイント

●**発酵時間は**
季節、室温などにより異なるので、ドアを開け、様子を見ながら加減する。

●**発酵のときは**
生地が乾燥しないようにラップをかけたり、霧をふくことを忘れない。

作り方

1 ボウルに強力粉、ドライイースト、砂糖、塩、卵、牛乳（40℃）を入れて軽く混ぜた後、バターを入れる。

2 生地をひとまとめにし、ボウルからはがれるようになったら台の上でたたきつけながら約20分こねる。

3 表面がなめらかになり、生地を伸ばして指が透けて見えるようならでき上がり。
生地を丸くまとめる。

4 油を薄くぬったボウルに入れて霧をふき、ラップをかける。丸皿にのせて**オーブン「発酵40℃」**で**約40〜60分**発酵させる。（一次発酵）

5 生地が2〜2.5倍に発酵したら、指に粉をつけて中央を押す。穴がそのまま残ればほどよく発酵している。

6 発酵した生地を軽く押してガス抜きをする。

7 生地を丸くまとめ、スケッパーか包丁で6等分にする。

8 分割した生地を丸くととのえ、ラップをかけて約10〜15分休ませる。（ベンチタイム）

9 生地を円すい形にし、めん棒で伸ばして二等辺三角形にし、幅の広いほうからくるくる巻く。

10 丸皿に合わせて切ったオーブンシートまたはアルミホイルをしき、巻き終わりを下にして並べ、霧をふく。

11 **オーブン「発酵40℃」**で**約20〜40分**、2〜2.5倍に発酵させる。（二次発酵）

12 生地の表面にとき卵をぬり、**オーブン「190℃」**で**約18〜20分**焼く。

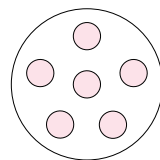
かんたんパン（レンジ発酵パン）

材料（6コ分）　1コ約105kcal　1mL＝1cc

材料	分量	材料	分量
強力粉	120g	砂糖	大さじ1½（15g）
ドライイースト（予備発酵のいらないもの）	小さじ1（3g）	塩	小さじ1弱（2g）
牛乳（40℃）	80mL	バター	13g

キ ー 名 **オーブン**「190℃」
加熱時間 **約16分**
付属品

作り方

1. バターを耐熱容器（ボウル）に入れ、**レンジ**「600W」で**約20秒**加熱する。
2. **1**に牛乳（40℃）、ドライイースト、砂糖、塩を順に入れてかき混ぜる。強力粉を加え、ひとかたまりになるように混ぜる。
3. 生地を丸くまとめ、霧をふく。
   ラップをかけて、丸皿にのせ**レンジ**「レンジ発酵」で**約4分**加熱する。
   そのまま庫内で10分休ませる。（一次発酵）
4. 発酵した生地を軽く押してガス抜きをする。
   生地を丸くまとめ、スケッパーか包丁で6等分にする。
5. 分割した生地を丸くととのえ、ラップをかけて約15～20分休ませる。（ベンチタイム）
6. 再度、生地を丸くととのえる。丸皿に合わせて切ったオーブンシートをしき、生地を並べて霧をふく。
7. **レンジ**「レンジ発酵」で**約3分**加熱する。
   そのまま庫内で約10分休ませる。（二次発酵）
8. **オーブン**「190℃」で**約16分**焼く。

レンジで簡単 いちごジャム

材料　約685kcal

材料	分量	材料	分量
いちご（ヘタをとる）	300g	レモン汁	大さじ1
砂糖	150g	サラダ油	2～3滴

キ ー 名 **レンジ**「600W」
加熱時間 **約8分＋約5～7分**
付属品

作り方

1. 耐熱容器にいちご、砂糖、サラダ油を入れて丸皿にのせ**レンジ**「600W」で**約8分**加熱する。
2. かき混ぜてさらに**レンジ**「600W」で**約5～7分**加熱する。途中で2～3回かき混ぜる。
3. 仕上げに泡をすくい取り、レモン汁を入れて軽く混ぜる。

☆加熱後はサラッとしていますが、冷めるとジャム状になります。

自動·ヒーター加熱 かんたんピザ

材料（直径24cm1枚分）8等分の1切 約170kcal　1mL＝1cc

生地
- 強力粉……………………………120g
- 砂糖 ………………小さじ2（6g）
- 塩 ………………小さじ1/5（1g）
- ぬるま湯（40℃） ………60mL
- ドライイースト（予備発酵のいらないもの）…………………小さじ1弱（2g）
- オリーブオイル…………………大さじ2（13g）

具
- 市販のピザソース …………適量
- 玉ねぎ（薄切り）……中1/4コ（50g）
- ピーマン（薄く輪切り）………1コ
- サラミソーセージ（薄く輪切り）…1/4本
- ベーコン（2cm角に切る）………2枚
- マッシュルーム（スライス）…小1缶
- ピザ用チーズ………………100g

キ ー 名 **オートメニュー「5.かんたんピザ」**　付属品
加熱時間 **約18分**

手動で加熱する場合 オーブン「230℃」（予熱なし） **約18〜20分**

作り方

1 かんたんパン（P52）の**1**〜**3**と同様にして生地を作る。

2 生地を軽く押してガス抜きをする。丸くまとめ、ラップをかけて約10分休ませる。

3 生地をめん棒で丸く直径約24cmの大きさまで伸ばす。

4 丸皿にサラダ油をぬり、**3**をのせてフォークの先で穴をあけ、ピザソースをぬる。具を並べてチーズをのせる。

5 **オートメニュー「5.かんたんピザ」**で焼く。

お好みの具を使ってバリエーションメニュー

シーフードピザ 自動

玉ねぎ50g、お好みの具（たこ、むきえび、ロールいか、あさりの水煮）80g、チーズ100gの順にのせる。

ツナコーンピザ 自動

生地にオリーブオイルをぬり、塩、こしょうをして、ツナ、コーン、マヨネーズ、チーズの順にのせる。

キムチピザ 自動

キムチは細かく刻んでのせ、その上に薄切りしたゆで卵をのせる。

自動·ヒーター加熱 冷凍ピザ

材料　1枚約340kcal

市販のオーブン用冷凍ピザ ……………………1枚（直径14cm）

キ ー 名 **オートメニュー「5.かんたんピザ」**
仕上がり ⌄（弱め）　付属品
加熱時間 **約15分**

手動で加熱する場合 オーブン「230℃」（予熱なし） **約15〜18分**

作り方

1 丸皿にピザをのせる。

2 **オートメニュー「5.かんたんピザ」**の**仕上がり** ⌄（弱め）で焼く。

☆市販のオーブン用冷蔵ピザは**手動 オーブン「230℃」**で様子を見ながら焼いてください。

油をかけるだけ「ヘルシーフライ」

- 材料に少量の油をかけてオーブンで焼く、体にやさしいフライです。
- 通常のフライにくらべ、油の吸収量が少なく、ヘルシーに仕上がります。
- 残り油の後始末の手間が省けます。
- 少量の油で調理するので、べに花油やオリーブオイルなどいろいろな油が使えます。

コツとポイント

- 油は少量でかけすぎない。
- 冷凍のフライは、**手動** **レンジ**「**200W**」で解凍、または自然解凍してから使う。

自動・ヒーター加熱 エビフライ

材料（6本分）　1本分約70kcal

大正えび …………6尾（1尾30g）	薄力粉・とき卵・パン粉 ………………各適量
塩・こしょう ………………各少々	サラダ油またはオリーブオイル…大さじ2

キ ー 名 **オートメニュー**「**4.ヘルシーフライ**」
加熱時間 **約14〜16分**
付属品

手動で加熱する場合　**両面グリル**（予熱なし）**約15〜18分**

作り方

1. 丸皿にアルミホイルをしく。
2. えびは尾の一筋を残して殻をむき、ようじ等で背わたをとる。丸まらないように腹側に4〜5カ所切り込みを入れ、プチッというまで背側に曲げる。
3. えびに塩、こしょうをし、薄力粉、とき卵、パン粉の順に衣をつける。丸皿に並べて油を均一にかける。
4. **オートメニュー**「**4.ヘルシーフライ**」で加熱する。

自動・ヒーター加熱 さけフライ

材料（2人分）　1人分約225kcal

さけ…………………………………2切	サラダ油またはオリーブオイル
塩・こしょう ………………各少々	…………………………大さじ1
薄力粉・とき卵・パン粉 ……各適量	

キ ー 名 **オートメニュー**「**4.ヘルシーフライ**」
加熱時間 **約14〜16分**
付属品

手動で加熱する場合　**両面グリル**（予熱なし）**約15〜18分**

作り方

1. 丸皿にアルミホイルをしく。
2. さけに塩、こしょうをし、薄力粉、とき卵、パン粉の順に衣をつける。丸皿に並べて油を均一にかける。
3. **オートメニュー**「**4.ヘルシーフライ**」で加熱する。

自動・ヒーター加熱 とりのから揚げ

材料（2人分）　1人分約300kcal

とりもも肉……約250g
市販のから揚げ粉……適量
サラダ油またはオリーブオイル……大さじ½

キー名 オートメニュー「4.ヘルシーフライ」　付属品
加熱時間 約14～16分
手動で加熱する場合　両面グリル（予熱なし）　約15～18分

作り方

1 丸皿にアルミホイルをしく。
2 とり肉を10コ位に切り、から揚げ粉をつけて、丸皿に並べ、油を均一にかける。
3 オートメニュー「4.ヘルシーフライ」で加熱する。
4 皿にペーパータオルをしき、から揚げをのせて油をきる。

自動・ヒーター加熱 ベジタブルアラカルト

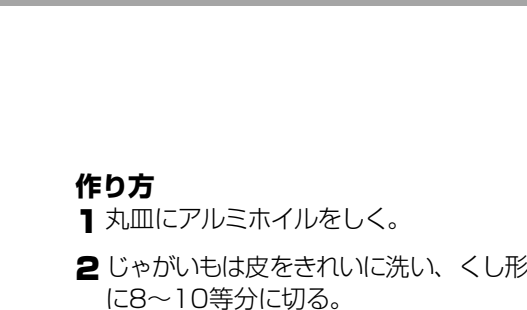
材料（2人分）　1人分約200kcal

生しいたけ……2コ
にんじん（5～6mmの薄切り）……4枚
かぼちゃ（5～6mmの薄切り）……4枚
ブロッコリー……小房4コ
薄力粉・とき卵・パン粉……各適量
サラダ油またはオリーブオイル……大さじ2

キー名 オートメニュー「4.ヘルシーフライ」　付属品
加熱時間 約14～16分
手動で加熱する場合　両面グリル（予熱なし）　約15～18分

作り方

1 丸皿にアルミホイルをしく。
2 ブロッコリーは頭の部分に、しいたけはかさの部分に、とき卵、パン粉の順に衣をつける。
3 にんじん、かぼちゃは、薄力粉、とき卵、パン粉の順に衣をつける。
4 丸皿に並べて油を均一にかける。
5 オートメニュー「4.ヘルシーフライ」で加熱する。

自動・ヒーター加熱 フライドポテト

材料（2人分）　1人分約120kcal

じゃがいも……中1コ（150g）
サラダ油またはオリーブオイル……大さじ1
塩……少々

キー名 オートメニュー「4.ヘルシーフライ」　付属品
加熱時間 約14～16分
手動で加熱する場合　両面グリル（予熱なし）　約15～18分

作り方

1 丸皿にアルミホイルをしく。
2 じゃがいもは皮をきれいに洗い、くし形に8～10等分に切る。
3 水にさらしてペーパータオルなどで水分をふき、丸皿に並べて油を均一にかける。
4 オートメニュー「4.ヘルシーフライ」で加熱する。でき上がりに塩をふる。

グラタン

ホワイトソースはレンジで作るから楽々

自動・ハイブリッド加熱 マカロニグラタン

材料（2人分）　1人分約505kcal　1mL＝1cc

マカロニ（ゆでて油をからめる）…50g
A
- とり肉（一口大に切る）……50g
- 玉ねぎ（薄切り）………中1/4コ（50g）
- むきえび ……………………50g
- 白ワイン・バター ……各大さじ1/2

マッシュルーム（スライス）……小1/2缶
塩・こしょう…………………各少々
バター（型にぬるもの）………適量
ナチュラルチーズ（または粉チーズを適量）……………………………40g

ホワイトソース
- バター ……………………25g
- 薄力粉 ……………………20g
- 牛乳 ………………………300mL
- 塩・こしょう……………各少々

キー名 ハイブリッドメニュー「2.手作りグラタン」　付属品
加熱時間 約14分
手動で加熱する場合 オーブン「250℃」（予熱なし） 約18～20分

作り方

1. ホワイトソースを作る。（右記参照）
2. 耐熱容器にAを入れ、丸皿にのせて**レンジ**「600W」で**約4分**加熱し、マッシュルーム、塩、こしょうを入れて混ぜる。
3. 半量のホワイトソースでマカロニと**2**をあえる。
4. グラタン皿にバターをぬり、**3**を入れる。残りのホワイトソースをかけて、チーズをのせる。
5. 丸皿に並べて**ハイブリッドメニュー「2.手作りグラタン」**で焼く。

☆ソースが冷めたときは**手動 レンジ「600W」**であたためてから、焼いてください。
☆焼き足りないときは**手動 両面グリル**で様子を見ながら焼いてください。

ホワイトソースの作り方

1. 耐熱容器にバターと薄力粉を入れ、丸皿にのせて**レンジ**「600W」で**約1分**加熱する。
2. **1**を泡立て器で混ぜながら、牛乳を少しずつ入れて**レンジ**「600W」で**約6分**加熱する。
途中で2～3回混ぜ、でき上がりに塩、こしょうをふり、味をととのえる。

自動・ハイブリッド加熱 ほうれん草とさけのグラタン

材料（2人分）　1人分約530kcal　1mL＝1cc

ほうれん草…………1/2わ（150g）
さけ（甘塩）……2切（1切約80g）
ゆで卵（半分に切る）…………2コ
サラダ油 …………………大さじ1/2
バター（型にぬるもの）………適量
ナチュラルチーズ ……………40g

ホワイトソース
- バター ……………………25g
- 薄力粉 ……………………20g
- 牛乳 ………………………300mL
- 塩・こしょう……………各少々

キー名 ハイブリッドメニュー「2.手作りグラタン」　付属品
加熱時間 約14分
手動で加熱する場合 オーブン「250℃」（予熱なし） 約18～20分

作り方

1. ホワイトソースを作る。（上記参照）
2. ほうれん草は洗ってラップに包み、丸皿にのせて**ゆでもの**を**1回**押して加熱する。加熱後、水にさらしてアクを抜く。水気を絞り、食べやすい大きさに切る。
3. フライパンにサラダ油を入れてさけを焼く。食べやすい大きさに切り、皮と骨を除く。
4. グラタン皿にバターをぬり、半量のホワイトソースを入れて、ほうれん草、さけ、ゆで卵をのせる。
5. 残りのホワイトソースをかけてチーズをのせる。
6. 丸皿に並べて**ハイブリッドメニュー「2.手作りグラタン」**で焼く。

自動 ハイブリッドメニュー「2.手作りグラタン」のとき
レンジとヒーターの同時加熱なので、金属製の容器は使わないでください。（火花の原因）

自動・ハイブリッド加熱 チキンドリア

材料（2人分）　1人分約645kcal	1mL＝1cc
とりむね肉（1cm角に切る）…100g	ナチュラルチーズ…40g
玉ねぎ（粗いみじん切り）…中1/2コ（100g）	ホワイトソース
マッシュルーム（スライス）…小1/2缶	バター…25g
ごはん…茶わん2杯分	薄力粉…20g
ケチャップ…大さじ1 1/2	牛乳…300mL
塩・こしょう…各少々	塩・こしょう…各少々
バター（型にぬるもの）…適量	

キ ー 名 **ハイブリッドメニュー「2.手作りグラタン」**　付属品
加熱時間 **約14分**

手動で加熱する場合 オーブン「250℃」（予熱なし） **約18～20分**

作り方

1. ホワイトソースを作る。（P56）
2. フライパンでとり肉、玉ねぎ、マッシュルームを炒める。
3. ホワイトソースに**2**の半量を混ぜる。
4. フライパンでごはんを炒めて**2**の残りを入れ、塩、こしょう、ケチャップで味をととのえる。
5. グラタン皿にバターをぬり、**4**を入れて**3**をかける。その上にチーズを散らす。
6. 丸皿に並べて**ハイブリッドメニュー「2.手作りグラタン」**で焼く。

☆仕上げにパセリのみじん切りを散らすと色どりがよい。

自動・ハイブリッド加熱 ラザニア

材料（2人分）　1人分約475kcal	1mL＝1cc
ラザニア…50g	ホワイトソース
バター（型にぬるもの）…適量	バター…25g
ミートソース（市販品）…1/2缶（150g）	薄力粉…20g
ナチュラルチーズ…40g	牛乳…300mL
	塩・こしょう…各少々

キ ー 名 **ハイブリッドメニュー「2.手作りグラタン」**　付属品
加熱時間 **約14分**

手動で加熱する場合 オーブン「250℃」（予熱なし） **約18～20分**

作り方

1. ラザニアは大きめの鍋でくっつかないようにゆで、冷水にとって冷ます。
2. ホワイトソースを作る。（P56）
3. グラタン皿にバターをぬり、ホワイトソース、ラザニア、ミートソースの順に3回重ねる。
一番上にチーズをのせる。
4. 丸皿に並べて**ハイブリッドメニュー「2.手作りグラタン」**で焼く。

冷凍グラタン

材料（1～2人分）　1人分約340kcal

市販のオーブン用冷凍グラタン…1～2皿（1皿約220g）

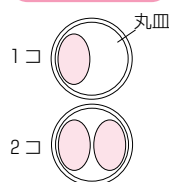
キ ー 名 **オーブン「250℃」**（予熱なし）　付属品
加熱時間 **約20～30分**

作り方

1. 丸皿にグラタンを並べる。
2. **オーブン「250℃」で約20～30分焼く。**

並べ方

☆市販のオーブン用・レンジ用冷凍グラタンは、**自動 ハイブリッドメニュー「2.手作りグラタン」**で調理しないでください。
（火花・容器が溶ける原因）

焼き魚

自動・ヒーター加熱 さけ焼き

材料（2人分）　1人分約160kcal

塩さけ……………2切（1切約80g）

キ ー 名 ろばた網焼き「8.焼き魚」
加熱時間 約17分
付属品

手動で加熱する場合 両面グリル（予熱なし） 約10～13分＋約5～7分

作り方

1 丸皿にグリル網をのせ、さけを並べる。

2 ろばた網焼き「8.焼き魚」で焼く。
途中、ブザーが鳴ったら裏返し、スタートを押して焼く。

自動・ヒーター加熱 あじの開き

材料（2人分）　1人分約60kcal

あじの開き……………2枚（1枚約100g）

キ ー 名 ろばた網焼き「8.焼き魚」
加熱時間 約17分
付属品

手動で加熱する場合 両面グリル（予熱なし） 約10～13分＋約5～7分

作り方

1 丸皿にグリル網をのせ、あじを並べる。

2 ろばた網焼き「8.焼き魚」で焼く。
途中、ブザーが鳴ったら裏返し、スタートを押して焼く。

自動・ヒーター加熱 えびの塩焼き

材料（2本分）　1本分約50kcal

えび……………大4尾
塩……………少々

キ ー 名 ろばた網焼き「8.焼き魚」
加熱時間 約17分
付属品

手動で加熱する場合 両面グリル（予熱なし） 約10～13分＋約5～7分

作り方

1 えびは竹串で背ワタをとり、2尾ずつ丸めて竹串を打ち、塩をふる。

2 丸皿にグリル網をのせ、えびを並べる。

3 ろばた網焼き「8.焼き魚」で焼く。
途中、ブザーが鳴ったら裏返し、スタートを押して焼く。

自動・ヒーター加熱 いか焼き

材料（1はい分）　1はい分約210kcal

するめいか……………1はい（約200g）
A { しょうゆ……………大さじ4
　 みりん・酒……………各大さじ2

キ ー 名 ろばた網焼き「8.焼き魚」
加熱時間 約17分
付属品

手動で加熱する場合 両面グリル（予熱なし） 約10～13分＋約5～7分

作り方

1 いかは足とワタを抜き、胴の中をきれいに洗って水気をとる。
表に切り込みを入れる。Aを混ぜ合わせて、約15分つけ込む。

2 丸皿にグリル網をのせ、いかを並べる。

3 ろばた網焼き「8.焼き魚」で焼く。
途中、ブザーが鳴ったら裏返し、スタートを押して焼く。

いろいろグリル

自動・ハイブリッド加熱 とりの照り焼き

材料（2枚分）　½枚分約350kcal　1mL＝1cc

とり肉 ……………2枚（約500g）

A
- しょうゆ ………………120mL
- みりん …………………大さじ2
- 砂糖 ……………………大さじ1
- おろししょうが …………1かけ

キー名 **ろばた網焼き「7.ローストチキン」**
加熱時間 **約17分**
付属品

手動で加熱する場合 両面グリル（予熱なし） **約15分＋約7～10分**

作り方

1. Aを混ぜ合わせ、肉を約30分つけておく。
2. 丸皿にグリル網をのせ、肉の皮を下にして並べる。（皮を上にすると焦げる。）
3. **ろばた網焼き「7.ローストチキン」**で焼く。途中、ブザーが鳴ったら裏返し、**スタート**を押して焼く。

☆竹串をさして、赤い肉汁やにごった肉汁がでなければでき上がりです。
肉の厚さや質によって火の通り具合が異なります。火の通りが悪いときは、**両面グリル**で様子を見ながら加熱してください。

白身魚のホイル焼き

材料（2人分）　1人分約85kcal

たら（甘塩）……2切（1切約80g）
玉ねぎ（薄切り）……中¼コ（50g）
しいたけ（薄切り）……………1枚
えのき ……………………………50g
にんじん（短冊切り）…………20g
バター………………………………少々

キー名 **両面グリル**
加熱時間 **約20～23分**
付属品

作り方

1. 25cm×30cmのアルミホイルを広げてバターをぬり、たらをのせる。その上に玉ねぎ、しいたけ、えのき、にんじんをのせて包む。
2. 丸皿に並べて**両面グリル**で**約20～23分**焼く。

☆お好みにより、レモンやしょうゆをかけてもおいしく召し上がれます。

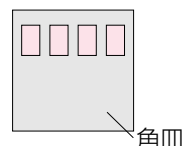
焼きもち

材料（4コ分）　1コ分約120kcal

もち ……………………………………………………4コ（1コ50g）

キー名 **オーブン「250℃」**（予熱なし）
加熱時間 **約6～10分**
付属品 棚上段

作り方

1. 角皿にアルミホイルをしく。角皿の片側に、もちをはなして並べ、もちが奥になるように**棚上段**にのせる。
2. **オーブン「250℃」**で**約6～10分**焼く。

いろいろグリル

自動・ハイブリッド加熱 ローストチキン

材料（2本分）　1本分約450kcal	
とり骨付きもも肉	2本（1本約250g）
塩	適量
ブラックペッパー	適量

キ ー 名 **ろばた網焼き「7.ローストチキン」**　付属品
加熱時間 **約17分**
手動で加熱する場合 **両面グリル**（予熱なし） **約15〜20分＋約5分**

作り方

1 とり肉は骨にそって根元まで切り開き、肉の太い方の骨1関節を取り除く。皮にフォークでところどころ穴をあける。

2 肉に塩、ブラックペッパーをふる。

3 丸皿にグリル網をのせ、**2**を並べる。

4 **ろばた網焼き「7.ローストチキン」**で焼く。
途中、ブザーが鳴ったら裏返し、**スタート**を押して焼く。

☆竹串をさして、赤い肉汁やにごった肉汁がでなければでき上がりです。
肉の厚さや質によって火の通り具合が異なります。火の通りが悪いときは、**両面グリル**で様子を見ながら加熱してください。

自動・ハイブリッド加熱 スペアリブ

材料（4本分）　1本分約270kcal	
豚肉（スペアリブ）	4本（約360g）
塩	適量
ブラックペッパー	適量

キ ー 名 **ろばた網焼き「7.ローストチキン」**　付属品
加熱時間 **約17分**
手動で加熱する場合 **両面グリル**（予熱なし） **約15〜20分＋約5分**

作り方

1 豚肉に塩、ブラックペッパーをふる。

2 丸皿にグリル網をのせ、肉を並べる。

3 **ろばた網焼き「7.ローストチキン」**で焼く。
途中、ブザーが鳴ったら裏返し、**スタート**を押して焼く。

☆肉の厚さや質によって火の通り具合が異なります。火の通りが悪いときは、**両面グリル**で様子を見ながら加熱してください。

自動・ハイブリッド加熱 焼きとり

材料（4本分）　1本分約195kcal	
とり肉	300g
長ねぎ	1本
塩	適量

キ ー 名 **ろばた網焼き「7.ローストチキン」**　付属品
加熱時間 **約17分**
手動で加熱する場合 **両面グリル**（予熱なし） **約15分＋約7〜10分**

作り方

1 とり肉、ねぎは一口大に切って竹串に交互にさし、塩をふる。

2 丸皿にグリル網をのせ、**1**を並べる。

3 **ろばた網焼き「7.ローストチキン」**で焼く。
途中、ブザーが鳴ったら裏返し、**スタート**を押して焼く。

レンジでごはん

ごはん

材料（2人分）　1人分約270kcal	1mL＝1cc
米	1合（150g）
水	300mL

キ ー 名　**レンジ「600W」＋レンジ「200W」**
加熱時間　**約7分＋約18分**
付属品

作り方

1 米はといで水をきる。水とともに深めの耐熱容器に入れ、ふたをして約30分以上ひたす。

2 丸皿にのせ、**レンジ「600W」で約7分**加熱し、再び**レンジ「200W」で約18分**加熱する。

3 加熱終了後、庫内で約5分間むらした後、ご飯をほぐす。

☆耐熱容器は、直径20cm深さ9cm程度のふた付きの物をお使いください。

豚肉ごはん

材料（2人分）　1人分約415kcal	1mL＝1cc
米	1合（150g）
水	300mL
豚薄切り肉	50g
A 酒	小さじ1
A こしょう	少々
キクラゲ	3枚
ザーサイ	20g
しょうがのみじん切り	大さじ½
B しょうゆ	大さじ1
B 酒	大さじ½
B 砂糖	小さじ1
せり	少々
ごま油	大さじ1

キ ー 名　**レンジ「600W」＋レンジ「200W」**
加熱時間　**約7分＋約18分**
付属品

作り方

1 米はといで水をきる。水とともに深めの耐熱容器に入れ、ふたをして約30分以上ひたす。
丸皿にのせ、**レンジ「600W」で約7分**加熱し、再び**レンジ「200W」で約18分**加熱する。

2 豚肉は細かく切ってAをまぶす。

3 キクラゲは水で戻し、石づきをとって千切りにする。

4 ザーサイは洗って薄切りし、水に浸して塩分を好みの加減に抜いて千切りにし、水気をきる。

5 フライパンにごま油を熱し、しょうがのみじん切り、**2**、**3**、**4**の順に加えて炒め、Bで調味する。

6 炊きあがったご飯に**5**を加え、ふんわりと混ぜる。

☆耐熱容器は、直径20cm深さ9cm程度のふた付きの物をお使いください。

おこわもスピード調理
赤飯

材料（2人分）　1人分約320kcal	1mL＝1cc
もち米	1½カップ（225g）
ささげ	30g
ささげのゆで汁＋水	230mL
酒	小さじ1

キ ー 名　**レンジ「600W」**
加熱時間　**約10分＋約8分**
付属品

作り方

1 もち米はといで約1～2時間水にひたし、水をきる。

2 なべにささげとたっぷりの水を入れ、火にかける。

3 沸とうしたらゆで汁を捨て、2カップ（400mL）の水を加えて固めにゆでる。ゆで汁とささげは別にしておく。

4 耐熱容器に材料すべてを入れてかき混ぜ、ふたをして丸皿にのせ**レンジ「600W」で約10分**加熱する。

5 取出してかき混ぜ、ふたをして**レンジ「600W」で約8分**加熱する。

6 加熱後、ほぐしてふきんをかけ、ふたをして約5分むらす。

☆耐熱容器は、直径20cm深さ9cm程度のふた付きの物をお使いください。

人気メニュー

蒸し器がなくても作れます
自動・ハイブリッド加熱 茶わんむし

材料（2人分）　1人分約110kcal　※1～4わんまでできます。1mL＝1cc

とりささみ……………………40g
酒・塩…………………………各少々
干ししいたけ（ぬるま湯でもどして半分に切る）
……………………………2枚
かまぼこ（厚さ5mm）………2切
大正えび（殻をむき、背わたを取る）……2尾
ぎんなん（缶詰）……………2コ
卵……………………………M玉1コ
A ｛だし汁………………180mL
　 しょうゆ…………小さじ½
　 塩…………………………少々｝
みつば…………………………適量

キー名 **ハイブリッドメニュー「3.茶わんむし」**　付属品
加熱時間 **約22分**
手動で加熱する場合 オーブン「160℃」（予熱なし）**約30～35分**

作り方

1 ささみは筋を取って小さく切り、酒、塩をふって下味をつける。

2 ボウルに卵を割りほぐし、冷ましたAを入れる。
よく混ぜ合わせてこす。

3 器に**1**、干ししいたけ、かまぼこ、えび、ぎんなんを入れて**2**を静かにそそぎ、ふたをする。

4 丸皿に並べて**ハイブリッドメニュー「3.茶わんむし」**で加熱する。

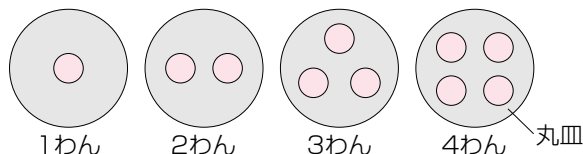
5 加熱後、みつばをのせて庫内で約5分むらす。

☆固まらないときは、**オーブン「160℃」**で様子を見ながら加熱してください。

茶わんむしのコツとポイント

●**使う容器は**
極端に大きな容器や小さな容器は使わない。

●**卵液の温度は**
約20～25℃が適当です。

●**容器の置き方は**

煮物もレンジの得意メニュー
肉じゃが

材料（2人分）　1人分約270kcal　1mL＝1cc

牛肉（一口大に切る）…………80g
じゃがいも（大きめの乱切り）
………………………小2コ（200g）
玉ねぎ（くし形切り）…中½コ（100g）
にんじん（乱切り）……小½本（50g）
しらたき（ゆでて3～4cmに切る）
……………………………………小1玉
だし汁……………………………150mL
みりん……………………………小さじ2
砂糖・しょうゆ…………各大さじ2

キー名 **レンジ「600W」＋レンジ「200W」**　付属品
加熱時間 **約20分＋約20分**

作り方

1 耐熱容器にすべての材料を入れてかき混ぜ、落としぶたをする。

2 丸皿にのせて**レンジ「600W」**で**約20分**加熱する。

3 アクを取り、かき混ぜて落としぶたをし、**レンジ「200W」**で**約20分**加熱する。

☆耐熱容器は、直径20cm深さ9cm程度の物をお使いください。

落としぶたは
オーブンシートや木製の物を使い、アルミホイルや金属製の物は使わないでください。

レンジで作れば中華も油を減らせます

マーボー豆腐

材料（2人分） 1人分約285kcal			
豚ひき肉	100g	A 豆板醤	小さじ1
絹ごし豆腐	1丁	A 赤だしみそ	大さじ1 1/2
ねぎ	1/4本	A しょうゆ	大さじ1/2
しょうが	5g	A 酒	大さじ1/2
にんにく	1片	A 砂糖	小さじ1
		A 片栗粉	小さじ1
		チキンスープの素（溶かす）	小さじ1
		湯（溶かす）	1/2カップ
		ごま油	大さじ1/2

キー名 **レンジ「600W」**
加熱時間 **約5分＋約2分**
付属品

作り方

1. ねぎ、しょうが、にんにくはみじん切りにする。
2. 豆腐は1.5～2cm角に切る。
3. 耐熱容器にAの材料を混ぜ、さらに、スープ、ごま油の順に混ぜる。
4. **3**に**1**とひき肉を混ぜる。
5. **4**に豆腐を入れて、軽く混ぜる。ラップをして丸皿にのせ、**レンジ「600W」**で**約5分**加熱する。かき混ぜて、**レンジ「600W」**で**約2分**加熱する。

ハンバーグ

材料（2人分） 1人分約275kcal			
ひき肉（合挽き）	約150g	パン粉	1/2カップ
玉ねぎ（みじん切り）	中1/2コ（100g）	塩・こしょう・ナツメグ	各少々
卵	1/2コ	サラダ油	大さじ1

キー名 **レンジ「600W」**
加熱時間 **約2～3分**
付属品

作り方

1. 耐熱容器に玉ねぎを入れ、丸皿にのせて**レンジ「600W」**で**約2分**加熱する。
2. ボウルに**1**、ひき肉、卵、パン粉、調味料を入れ、粘りがでるまでよく練る。2等分にして両手にたたきつけて空気を抜き、小判型にまとめて中央を少しくぼませる。
3. フライパンを中火で熱して、サラダ油をしき、**2**の両面に焼き色をつけて耐熱皿にのせる。
4. **3**を丸皿にのせて**レンジ「600W」**で**約2～3分**加熱する。

さやいんげんのえび風味あえ

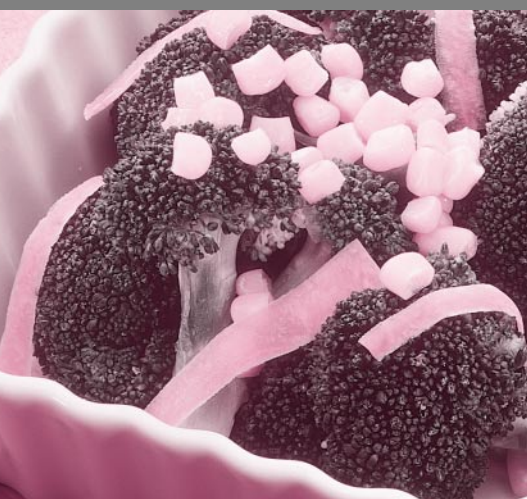
材料（2人分）　1人分約25kcal

	さやいんげん	80g
A	干しえび（湯で戻し、みじん切り）	大さじ1
A	ねぎ（みじん切り）	大さじ1
A	サラダ油	大さじ½
A	だし汁	大さじ1
A	しょうゆ	大さじ½

キ ー 名 **レンジ「600W」**
加熱時間 **約2～3分**
付属品

作り方

1. さやいんげんは5cm程度の斜め切りにする。
2. 耐熱容器に**1**を入れ、Aを混ぜ合わせてかける。ラップをかける。
3. 丸皿にのせ、**レンジ「600W」**で**約2～3分**加熱する。

ブロッコリーは緑黄色野菜
ブロッコリーとコーンのサラダ

材料（2人分）　1人分約90kcal

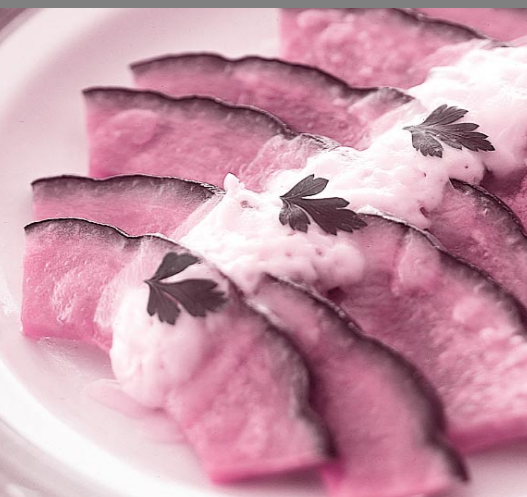
ブロッコリー	1株（150g）
スイートコーン（ホール）	50g
にんじん（薄切り）	少々

キ ー 名 **レンジ「600W」**
加熱時間 **約3分**
付属品

作り方

1. 小房に分けたブロッコリー、コーン、にんじんを耐熱容器に入れる。
2. ラップをかけて丸皿にのせ、**レンジ「600W」**で**約3分**加熱する。
3. お好みのドレッシングをかける。

☆冷凍のコーンを使うときは、解凍してください。

かぼちゃのサラダ

材料（2人分）　1人分約195kcal

かぼちゃ	130g
マヨネーズ	20g
ナチュラルチーズ	30g

キ ー 名 **レンジ「600W」**
加熱時間 **約3分**
付属品

作り方

1. かぼちゃは種とわたを取って洗い、厚さ5mmに切る。
2. 耐熱容器に**1**、マヨネーズ、チーズをのせ、ラップをかける。
3. 丸皿にのせて、**レンジ「600W」**で**約3分**加熱する。

ねぎのたて焼き

材料（2人分）　1人分約25kcal	
ねぎ（白い部分）……1～2本（約100g）	かつおぶし……………………………適量
おろしにんにく ………………1かけ	しょうゆ………………………………適量

キ ー 名　**レンジ「600W」**
加熱時間　**約2分**
付属品

作り方

1 ねぎは約1.5cmの長さに切り、耐熱容器にたてて並べる。

2 ねぎの上ににんにく、かつおぶしをのせ、しょうゆをかけて、ラップをする。

3 丸皿にのせ、**レンジ「600W」**で**約2分**加熱する。

煮びたし

材料（2人分）　1人分約75kcal	1mL＝1cc
ちんげん菜……………………100g	A しょうゆ………………大さじ½
油あげ（熱湯をかけて油抜きをする）	A みりん …………………小さじ1
………………………………1枚	A だし汁 ……………………60mL

キ ー 名　**レンジ「600W」**
加熱時間　**約3分**
付属品

作り方

1 ちんげん菜は約3cm幅、油あげは約1cm幅に切る。

2 耐熱容器に**1**を入れ、混ぜ合わせたAをかけてラップをする。

3 丸皿にのせ、**レンジ「600W」**で**約3分**加熱する。

きのこソテー

材料（2人分）　1人分約30kcal	
えのき……（小房にほぐす）合わせて約200g	塩・こしょう…………………各適量
しめじ……	しょうゆ・バター……………各適量

キ ー 名　**レンジ「600W」**
加熱時間　**約3～4分**
付属品

作り方

1 耐熱容器にすべての材料を入れて混ぜ、ラップをする。

2 丸皿にのせて、**レンジ「600W」**で**約3～4分**加熱する。

レンジで煮るからビタミン類がこわれにくい

夏野菜の煮込み

材料（2人分）　1人分約280kcal

なす	1コ	トマト水煮缶	約200g
玉ねぎ	½コ	ベーコン	2枚
ピーマン	2コ	オリーブ油	大さじ2
赤ピーマン	½コ	塩	小さじ½
黄ピーマン	½コ	こしょう	少々
ズッキーニ	1本	白ワイン	大さじ1

キー名 **レンジ「600W」**
加熱時間 **約8分＋約7〜10分**
付属品

作り方

1 なすはへたを除いて、1cm厚さに切り、オリーブ油大さじ1をまぶす。

2 玉ねぎは2cm角、赤、黄、緑ピーマンは種をとり2cm角、ズッキーニは1cm厚さの輪切りにする。

3 トマト水煮缶は粗く刻み、ベーコンは1cm角に切る。

4 耐熱容器に**1**、**2**、**3**を入れ、塩、こしょう、オリーブ油大さじ1、白ワインを入れて、さっと混ぜる。

5 ラップをかけ、**レンジ「600W」**で**約8分**加熱し混ぜる。塩少々で味をととのえ、**レンジ「600W」**で**約7〜10分**加熱する。

キャベツとウィンナーのスープ煮

材料（2人分）　1人分約80kcal　1mL＝1cc

キャベツ	100g	スープ（熱湯＋固形スープの素1コ）	400mL
ウィンナー	4本	塩・こしょう	各少々

キー名 **レンジ「600W」**
加熱時間 **約4〜5分**
付属品

作り方

1 キャベツは芯を除いて一口大に切る。
ウィンナーは半分に切る。

2 深めの皿に**1**、スープを入れ、塩、こしょうをする。

3 **2**にラップをして、**レンジ「600W」**で**約4〜5分**加熱する。

牛乳のカルシウムは吸収がよいのです

じゃがいもスープ

材料（2人分）　1人分約190kcal　1mL＝1cc

じゃがいも（薄切り）	1コ（150g）	湯	200mL
玉ねぎ（みじん切り）	⅛コ	牛乳	50mL
固形スープの素	1コ	生クリーム	50mL
		塩、こしょう	各少々

キー名 **レンジ「600W」**
加熱時間 **約5分＋約3分**
付属品

作り方

1 耐熱容器に、じゃがいも、玉ねぎを入れ、ラップをする。
丸皿にのせ、**レンジ「600W」**で**約5分**加熱する。

2 じゃがいもをつぶし、湯、固形スープの素を加えてかき混ぜる。
ラップをして、丸皿にのせ、**レンジ「600W」**で**約3分**加熱する。

3 牛乳、生クリームを加え、塩、こしょうで味をととのえる。

☆冷蔵庫で冷やしてもおいしく召し上がれます。

野菜のマヨネーズ焼き

材料（2人分）　1人分約220kcal	
ブロッコリー ………1株（200g）	マヨネーズ ……………大さじ3～4
バター……………………………適量	粉チーズ ……………………大さじ1
塩・こしょう…………………各少々	

キー名 **両面グリル**
加熱時間 **約10分**
付属品

作り方

1 ブロッコリーは小房に分けて平らにラップに包み、丸皿にのせ、**ゆでもの** を**1回**押して加熱する。

2 グラタン皿にバターをぬり、**1**を入れて塩、こしょうをふり、マヨネーズをかける。

3 **2**に粉チーズをふりかけて丸皿にのせ、**両面グリル** で**約10分**焼く。

焼きなす

材料（2人分）　1人分約25kcal

なす ……………………………………………………………2本
おろししょうが ……………………………………………½かけ
けずりぶし …………………………………………………適量

キー名 **両面グリル**
加熱時間 **約15～20分**
付属品 棚上段

作り方

1 なすは、破裂しないように1カ所切れ目を入れる。

2 **1**を角皿の片側に寄せて並べ、食品が奥になるように**棚上段**にのせる。

3 **両面グリル**で**約15～20分**焼く。

4 なすの皮をむいて裂き、おろししょうが、けずりぶしを添える。

食物繊維の宝庫
焼きいも

材料（2本）　1本分約355kcal

さつまいも（Mサイズ） ……………………………………2本（600g）

キー名 **オーブン「200℃」**（予熱なし）
加熱時間 **約40～50分**
付属品

作り方

1 さつまいもは洗って水気をとる。

2 丸皿にアルミホイルをしく。
さつまいもをはなして並べる。

3 **オーブン「200℃」**で**約40～50分**焼く。

☆さつまいもの大きさ、形状、太さによって、火の通り具合が異なります。
火の通りが悪いときは、**オーブン「200℃」** で様子を見ながら加熱してください。